



Conseils de voyage pour les patients souffrant de sclérose en plaques

La sclérose en plaques (SEP) n'empêche généralement pas de voyager. Cependant, certaines précautions doivent être prises pour assurer des vacances reposantes. Une planification précoce (env. 6 mois avant le départ) et précise peut aider. Discutez de vos projets de voyage avec votre neurologue ou votre médecin de famille. Il peut évaluer ou certifier votre capacité à voyager et vous donner des conseils. Demandez-lui de vous délivrer des passeports pour vos médicaments et dispositifs d'aide.

Destination

La SEP n'est pas aussi bien connue dans tous les pays comme en Suisse. Si vous hésitez entre deux destinations équivalentes, choisissez celle où l'on connaît mieux la SEP, et donc où l'on est le plus à même de la gérer comme il faut.

La chaleur entraîne très souvent une aggravation temporaire des symptômes de la SEP, comme lors d'une poussée. Dès que la température ambiante ou la celle du corps redevient normale, les symptômes disparaissent (phénomène d'Uhthoff). Si votre destination est située dans une région chaude, emportez suffisamment d'accessoires de refroidissement (gilet/coussins de refroidissement, etc.).

Renseignez-vous sur le médecin spécialisé en SEP, la pharmacie ou l'hôpital le plus proche, et vérifiez si vos médicaments y sont disponibles en cas d'urgence.

Par mesure de précaution, prévoyez des prescriptions internationales en anglais. Gardez en tête que les médicaments portant le même nom dans le pays de destination ne contiennent pas toujours les mêmes principes actifs.

Vaccins

Il convient d'éviter les infections, qui sont des déclencheurs potentiels de rechutes. Demandez en temps utile à votre médecin quels sont les vaccins dont vous

avez besoin pour la destination choisie, s'ils sont envisageables et judicieux par rapport au stade de votre maladie, et s'ils sont compatibles avec vos médicaments.

Moyens de transport

Selon le moyen de transport (train, avion, bateau, voiture, bus, etc.), le voyage peut être assez éprouvant. De longues périodes d'immobilité pendant les vols ou les trajets peuvent augmenter le risque de thrombose. Demandez à votre médecin quel moyen de transport il vous conseille et quelles sont les mesures nécessaires pour prévenir la thrombose (médicaments, bas de compression).

Selon le moyen de transport, des services pour personnes à mobilité réduite peuvent être organisés. À l'aéroport, vous pouvez réserver un fauteuil roulant et vous faire conduire jusqu'à l'avion. Les CFF offrent une assistance pour l'embarquement, le débarquement et le changement d'avion, mais vous devez en faire la demande à l'avance (centre d'appel des CFF : 0800 007 102).

Médicaments

Il est préférable d'emporter plus de médicaments que la quantité exacte nécessaire. Les quantités autorisées sont celles correspondant à un traitement de 30 jours maximum. Si possible, emportez-les tous dans votre bagage à main, prescription comprise. D'une part, parce que les bagages arrivent parfois en retard ou pas du tout et, d'autre part, parce que les voyages peuvent parfois durer plus longtemps que prévu. En outre, la température dans le compartiment à bagages descend en dessous du point de congélation, ce qui peut altérer les médicaments. Certains médicaments sont sensibles à la chaleur, au froid ou à l'humidité. Demandez à votre médecin quels sont ceux qui se conservent le mieux pendant le voyage. Demandez également à la compagnie aérienne ou directement à l'ambassade étrangère si les médicaments dont vous avez besoin peuvent être importés dans les pays de destination et d'escale sans problème. Pendant le voyage, un sac réfrigérant protégera les médicaments de la chaleur. S'il est nécessaire de refroidir

vos médicaments, vous pouvez transporter dans votre bagage à main des éléments réfrigérants contenant plus de 100 ml de liquide. Les éléments de refroidissement de réserve peuvent être transportés dans votre valise. Les couverts spéciaux, la vaisselle spéciale, les aides à la boisson et le matériel de soins tels que les cathéters jetables (Speedicat) ou les poches à urine ont également leur place dans votre bagage à main.

■ Prise de médicaments

Selon votre destination et la durée de votre vol, il peut y avoir un décalage horaire. Par conséquent, planifiez le moment auquel vous prendrez vos médicaments. Cette précaution vaut également pour le voyage de retour. Notez l'heure à laquelle vous avez pris tel ou tel médicament.

■ Assurance

Souscrivez une assurance maladie complémentaire ou de voyage si votre compagnie d'assurance maladie ne couvre pas les frais dans le pays de destination ou les éventuels transports en ambulance. Assurez-vous que votre assurance couvre également les aggravations d'une maladie chronique. Vous devriez également souscrire une assurance annulation de voyage comprenant l'interruption et le transport de retour, au cas où vous devriez annuler ou interrompre votre voyage à court terme ou être rapatrié. Ayez sur vous la carte d'assurance de la compagnie d'assurance maladie auprès de laquelle vous avez souscrit l'assurance de base. Le verso est une carte d'assurance européenne. Cela vous donne le droit de recevoir des soins médicaux imprévus dans les pays de l'UE/AELE.

■ Informations utiles



Mobility International Suisse : Office spécialisé en voyages sans obstacles



CFF : voyager avec une mobilité réduite



Centre d'appel Handicap des CFF pour le service d'assistance dans les gares Tél. 0800 007 102 (gratuit) ou via le code QR



Fédération internationale des Sociétés de Sclérose en Plaques



Formulaires de navigabilité SWISS (SAF/MEDIF)



Conseils médicaux aux voyageurs safetravel.ch



Conseils aux voyageurs & représentations (DFAE)

■ Prenez ces documents dans vos bagages à main

- Document contenant le nom, le numéro de téléphone et l'adresse e-mail du médecin traitant pour toute question
- Certificat médical faisant état du diagnostic et du traitement en cours (si possible multilingue ou en anglais)
- Passeports médicaments / accessoires (en anglais)
- Carte d'invalidité
- Certificat médical pour l'importation de tout médicament dont l'autorisation est requise dans le pays de destination
- Liste des médicaments pris actuellement, avec toutes les notices correspondantes
- Liste de numéros à appeler en cas d'urgence
- Carnet de vaccination
- Carte européenne d'assurance maladie

Cet article a été rédigé par TCS MyMed, la plateforme médicale du TCS. Plus d'informations :

www.tcs-mymed.ch